

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

W dzienniczku proszę zapisać wszystkie spożyte produkty z 2 lub 3 dni powszednich oraz z jednego dnia świątecznego lub wolnego od pracy.

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA:

1. W Dzienniczku Żywnościowym zapisujemy wszystkie produkty (w tym napoje i przekąski), które spożywamy w ciągu konkretnego dnia.
2. Zapisujemy godzinę spożywanych posiłków (w miarę możliwości dokładną).
3. W miarę możliwości staramy się wpisać ilość oraz gramaturę spożywanych produktów (np.: 1 kromka chleba, szklanka soku, łyżeczka od herbaty soli, jogurt 200g, trzy cząstki pomarańczy itp.).
4. W wywiadzie uwzględniamy wszystkie przekąski i dokładną ich ilość, np.: 4 delicje, 10 chipsów, 15 paluszków, 6 porzeczek itp.
5. Pamiętajmy o wszystkich płynach oraz podaniu wypitej, nawet najmniejszej, ilości, np.: 3 łyki czerwonego wina, filiżanka (200ml) zielonej herbaty, butelka (0,5l) piwa itp.

PRZYKŁAD WYPEŁNIONEGO DZIENNICZKA: GODZ. SPOŻ. POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA
08.30	pieczywo wieloziarniste boczek pomidor ser żółty pełnotłusty cebula (średnia)	2 kromki 2 plasterki 4 plasterki 2 plasterki ćwiartka
10.00	czekolada mleczna	4 kostki
12.00	jabłko jogurt naturalny	1 sztuka (średnie) 150ml
16.25	zupa pomidorowa zabielana śmietaną makaron ziemniaki filet z kurczaka panierowany surówka z białej kapusty kompot szarlotka	pełny talerz + 50 ml śmietany dwie łyżki stołowe dwie łyżki stołowe 350g pełny talerz deserowy szklanka mały kawałek
17.15	zielona herbata	filiżanka (200ml)
20.00	jajecznicza: jajka boczek cebula masło herbata czarna	4 sztuki 5g cała średnia 3g filiżanka (200ml)
22.00	chipsy bekonowe piwo	średnie opak. 0,5 l

Dzień tygodnia: Data:.....

GODZ. SPOŻ. POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia: Data:

GODZ. SPOŻ. POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia: Data:

GODZ. SPOŻ. POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia: Data:

GODZ. SPOŻ. POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMATURA

Dzień tygodnia: Data: